

2013年 6月15日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】簡単！りんごのコンポート

<材料> 1人分

・りんご 150g(1/2個)

[A]

・はちみつ 32g(大さじ1.5)

・レモン果汁 15g(大さじ1)

・コーンフレーク 25g

・ヨーグルト(全脂無糖) 50g

・ブルーベリージャム 15g



<作り方>

①りんごは厚さ1cmの半月切りにする。



耐熱皿に
入れる！

②耐熱皿にりんごを並べて、そこにAをかけてラップをし、電子レンジで約1～2分加熱する。加熱後、氷水の中に器ごと入れて冷やす。

③ガラスの器に、コーンフレーク→ヨーグルト→コンポート→ジャムの順で盛り付ける。

★アレンジポイント★

・アイスクリームやジャム、果物をトッピングしたりと自分流のアレンジを楽しんでください！